

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

7月 28日(月)
↓
8月 1日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

7月 28日(月) おかず

ジャージャー
麺の具をス
パゲティに合
わせました。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
14.8 g
脂質
19.6 g
炭水化物
38.1 g
カルシウム
31 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
鶏肉のBBQ焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○／三角えび春巻き	・小麦・えび
ジャージャースパゲティ	・小麦・えび
オクラと豆の洋風煮○	
ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 29日(火) おかず

香りの良い
ほうれん草
のごま和えを
ご用意しまし
た。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
15.3 g
脂質
17.8 g
炭水化物
42.9 g
カルシウム
56 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ○／マカロニソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとピーマンの中華炒め	・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
黒豆	・小麦

7月 30日(水) おかず

サバは発酵
調味料の塩
こうじに漬け
て焼き上げ
ました。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
17.7 g
脂質
25.1 g
炭水化物
24.5 g
カルシウム
71 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
サバの塩こうじ焼き／ごぼうと人参の炒め物／豆腐ナゲット○	・小麦
キャベツとベーコンのレモンペッパーステー○	・卵・乳成分・小麦
わかめとしめじの和風煮○	・小麦
小松菜とひき肉の中華炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	

7月 31日(木) おかず

豚肉のスタミ
ナ炒めはに
んにくを使用
しています。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
13.5 g
脂質
25.1 g
炭水化物
28.1 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉のスタミナ炒め	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーの中華炒め○	・卵・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦

8月 1日(金) おかず

シンプルな味
わいのカレー
にバジルオ
イルがよく合
います。



成分値
エネルギー
384 kcal
たんぱく質
19.2 g
脂質
19.7 g
炭水化物
32.9 g
カルシウム
67 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
カレーのバジルオイル焼き／スパゲティソテー／カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
小松菜と玉子の炒め物	・卵・小麦
豆のケチャップソテー○	・乳成分
大根とちくわの中華煮○	・卵・小麦
こんにゃくと人参の煮物○	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

7月 28日(月)
↓
8月 1日(金)

ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

7月 29日(火) ごはん

チヂミにはお好みで酢醤油やポン酢等をかけてお召し上がりください。

アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。



成分値
エネルギー
493 kcal
たんぱく質
14.0 g
脂質
11.4 g
炭水化物
81.7 g
カルシウム
41 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
アジフライ／ビーフンの炒め物○	・小麦
メンマとブロッコリーの中華煮	・小麦
野菜のキーマカレー風○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 31日(木) ごはん

手作りでは手間のかかるれんこん肉詰めフライはいかがですか？



成分値
エネルギー
528 kcal
たんぱく質
21.0 g
脂質
18.5 g
炭水化物
70.9 g
カルシウム
63 mg
食塩相当量
1.5 g

献立名	アレルギー
ブリの西京焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉の中華炒め○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月 28日(月) ごはん

肉団子は大根おろし入りの和風あん で仕上げました。



成分値
エネルギー
494 kcal
たんぱく質
13.7 g
脂質
12.7 g
炭水化物
79.3 g
カルシウム
54 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
肉団子 みぞれあん○	・乳成分・小麦
小松菜と玉子のコンソメ炒め	・卵
麻婆春雨○	・小麦
揚げじゃが 青じそ風味	
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

7月 30日(水) ごはん

唐揚げに甘みのあるハニーマスタードソースがよく合います。



成分値
エネルギー
554 kcal
たんぱく質
19.6 g
脂質
19.5 g
炭水化物
73.3 g
カルシウム
38 mg
食塩相当量
1.2 g

献立名	アレルギー
唐揚げ ハニーマスタードソース	・乳成分・小麦
白菜とあげの炒め物	・小麦
マカロニとアスパラのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
りんごシロップ漬け	
ごはん○	

8月 1日(金) ごはん

暑い夏に食べたくなる豚キムチをご用意しました。



成分値
エネルギー
483 kcal
たんぱく質
14.0 g
脂質
14.3 g
炭水化物
75.7 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
豚キムチ	・小麦・えび
オクラとあさりの洋風煮	
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
なすの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの晩ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

7月 28日(月)
↓
8月 1日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。

この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

7月 28日(月) こだわり御膳

カジキマグロの香味揚げはやわらかい食感になっています。



成分値
エネルギー
449 kcal
たんぱく質
22.8 g
脂質
21.9 g
炭水化物
40.4 g
カルシウム
65 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦
豚肉と竹輪の甘辛炒め○	・卵・小麦
野菜の中華ごま炒め	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
いんげんとしらすの炒め物	・小麦
マッシュルームとベーコンのケチャップソテー○	・卵・乳成分
大根の中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 29日(火) こだわり御膳

ごまの風味が楽しめる豆のサラダをお召し上がりください。



成分値
エネルギー
408 kcal
たんぱく質
23.4 g
脂質
19.5 g
炭水化物
33.9 g
カルシウム
93 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
赤魚のサンショウ焼き／平サヤいんげんと人参の炒め物○／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
鴨つくねと野菜の中華煮	・小麦
小松菜とウインナーのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○	
白桃シロップ漬け	

7月 30日(水) こだわり御膳

豆腐ハンバーグはトマトソースでさっぱりと食べられます。



成分値
エネルギー
389 kcal
たんぱく質
18.6 g
脂質
20.7 g
炭水化物
32.8 g
カルシウム
53 mg
食塩相当量
3.3 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ トマトソース○／スパゲティソテー／オムレツ○	・卵・小麦
サワラの生姜焼き／人参とねぎの炒め物○	・小麦
チンゲン菜と大根の炒め物○	・小麦
オクラとわかめの中華煮	・小麦
じゃがいもとひき肉のバター風味ソテー○	・乳成分
こんにゃくと人参の煮物○	・小麦
カリフラワーのちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
香の物	・小麦

7月 31日(木) こだわり御膳

夏の旬のゴーヤを使用した炒め物はいかがですか？



成分値
エネルギー
456 kcal
たんぱく質
24.2 g
脂質
26.7 g
炭水化物
31.6 g
カルシウム
61 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
ゴーヤチャンプルー○／マスのムニエル	・卵・乳成分・小麦
すき焼き風コロケ	・乳成分・小麦
しめじとベーコンのレモンペッパーソテー○	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
キャベツとささみの炒め物○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小松菜と人参のコンソメ炒め	
香の物	

8月 1日(金) こだわり御膳

サバに具材感のある金山寺みそを合わせて焼き上げました。



成分値
エネルギー
509 kcal
たんぱく質
27.8 g
脂質
27.4 g
炭水化物
40.2 g
カルシウム
81 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き／切干大根の煮物○／揚げ餃子○	・小麦
豚肉と野菜のオイスターソース炒め○	・小麦
マカロニと野菜の胡麻カレー炒め○	・乳成分・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
アスパラとあさりの炒め物○	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
ブロッコリーとあげの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ボリューム弁当（ごはん240g目安）					成分値						アレルギー	
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
7	月	28	日	月	カレイの南蛮あんかけ弁当	760 kcal	21.0 g	20.9 g	117.1 g	46 mg	2.5 g	卵・小麦
7	月	29	日	火	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g	乳成分・小麦
7	月	30	日	水	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
7	月	31	日	木	回鍋肉弁当	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g	乳成分・小麦
8	月	1	日	金	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当	694 kcal	26.9 g	16.9 g	102.1 g	14 mg	2.6 g	小麦

生協のおそうざい(2人前)					成分値							アレルギー
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
7	月	28	日	月	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	355 kcal	17.8 g	16.5 g	39.8 g	156 mg	4.4 g	小麦
7	月	29	日	火	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	小麦
7	月	30	日	水	回鍋肉とハンバーグデミソース	657 kcal	30.1 g	40.2 g	45.2 g	68 mg	4.2 g	乳成分・小麦
7	月	31	日	木	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	小麦・えび
8	月	1	日	金	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦

サイドメニュー *白飯のみのご注文はできません	
白飯(150g目安) *千葉県産こしひかりを使用	

＜宅配便＞冷凍おかず(5個セット)			成分値					アレルギー
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
7月28日 月	汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生	
	鰯(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦	
	鰺(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに	
	和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦	
	鰯(タラ)の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦	

ご利用方法

- ◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日より好きなメニューをお届けします。
- ◇「うちの晩ごはんシリーズ(3種)」・「ボリューム弁当」・「生協のおそうざい」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
- ◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」で月曜日にお届けします。
- ◇ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
- ◇受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
- ◇材料入荷の都合により献立の内容が変更になる場合がございます。
- ◇容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届けに返却してください(ボリューム弁当、生協のおそうざい、冷凍おかずをのぞく)。
- ◇献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルギーは一括表示をしています。

夕食
生協の
宅配

生協の夕食宅配 受付センター

0120-228-566

＜受付時間＞ 月曜日～金曜日 10:00～18:30